

---

*Attività fisica e  
benessere*

---

L'attività fisica contribuisce ad alleviare lo stress, a eliminare l'ansia, ad attenuare i sintomi della depressione e sviluppare quello stato di benessere indotto dal movimento.

Inoltre, gli studi dimostrano che attività di tipo aerobico, come bicicletta e corsa, sono in grado di aumentare le abilità cognitive, proteggono la salute del cervello e del sistema nervoso. Allenarsi regolarmente blocca la perdita di neuroni collegata all'età e contrasta l'invecchiamento, migliorando i deficit in presenza di malattie degenerative. Quando svolgiamo attività fisica viene rilasciata serotonina, nota come il neurotrasmettitore del buon umore.

## Consigli pratici



### ATTIVITA' FISICA: QUALI BENEFICI?

1. Conserva e migliora il proprio stato di salute, in qualunque fascia di età

2. Migliora il sonno
3. Scarica tossine e pensieri negativi
4. Migliora l'umore
5. Influenza positivamente la salute psicofisica di un individuo anche nei casi di: stress, ansia, depressione, disturbo da deficit di attenzione iperattività (ADHD)
6. L'esercizio fisico regolare comporta dei cambiamenti a livello cerebrale, stimola la creazione di nuove connessioni, riduce l'infiammazione (causa primaria di numerose malattie croniche)

### **RICORDA CHE...**

- **La sana alimentazione** va di pari passo con l'attività fisica e insieme collaborano per raggiungere uno stato di benessere psicofisico
- **L'esercizio fisico** ricorrente ti consente di migliorare la **memoria**
- Si possono aggiungere dei cicli di **meditazione** per potenziare ancora di più i benefici psicofisici
- L'esercizio fisico **contribuisce a sviluppare autostima e costanza**



A cura di  
Dottorssa Lualdi Flavia  
Psicologa Psicoterapeuta

Contatti:  
Mobile 393 11 35 595  
[lualdi.flavia@gmail.com](mailto:lualdi.flavia@gmail.com)  
[www.flavialualdi.it](http://www.flavialualdi.it)

Seguimi su:  
Facebook come Psicologa Flavia Lualdi  
Instagram come flavialualdi



**Flavia Lualdi**  
Psicologa - Psicoterapeuta

**“Tutti gli esseri umani vogliono essere felici;  
peraltro, per poter raggiungere tale condizione,  
bisogna cominciare col capire che cosa  
si intende per propria felicità...”**



- Consulenza ●
- Psicoterapia Individuale ●
- Psicoterapia di coppia ●
- Psicoterapia familiare ●
- Psicoterapia di gruppo ●
- Progetti d'intervento scolastico ●

Si riceve su  
appuntamento:  
Largo Lala, 16  
80125 Napoli  
393.1135595  
[info@flavialualdi.it](mailto:info@flavialualdi.it)

[www.flavialualdi.it](http://www.flavialualdi.it)